MUHASABAH JIWA

Oleh:
Ustadz DR. Firanda Andirja, Lc. MA.

firanda.com

firanda-andirja

firanda_andirja

firandaandirja

MUHASABAH JIWA

Oleh: Ustadz DR. Firanda Andirja, Lc. MA

Topik yang akan kita bahas pada kesempatan kali ini adalah muhasabah jiwa, yaitu bagaimana agar kita melihat dan memeriksa diri kita sebelum tiba waktunya kita dipanggil oleh Allah ﷻ. Allah ﷻ berfirman di dalam Alquran,

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (18)

"*Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahat Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan.*" (QS. Al-Hasyr : 18)

Para ulama menyebutkan bahwa ayat ini merupakan *Ushul fii al-Muhasabah* (dalil pokok dalam pembahasan muhasabah). Hal ini dikarenakan bahwa Allah ﷻ memanggil orang-orang beriman untuk bertakwa kepada Allah ﷻ, kemudian Allah ﷻ memerintahkan agar setiap jiwa melihat apa yang dia lakukan untuk hari esok, kemudian setelah itu Allah memerintahkan lagi untuk bertakwa, kemudian Allah mengingatkan bahwa sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kita lakukan.

Allah ﷻ menyuruh kita untuk memperhatikan hari esok kita agar kita sadar bahwa kehidupan kita di dunia hanya sementara. Oleh karenanya Rasulullah ﷺ juga telah menyebutkan bahwa orang yang cerdas adalah orang yang telah mempersiapkan hari

esoknya (akhirat) yang dia akan hidup selama-lamanya. Dalam sebuah hadits Rasulullah ﷺ pernah ditanya,

يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الْمُؤْمِنِينَ أَفْضَلُ؟ قَالَ: أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، قَالَ: فَأَيُّ الْمُؤْمِنِينَ أَكْيَسُ؟ قَالَ: أَكْثَرُهُمْ لِلْمَوْتِ ذِكْرًا، وَأَحْسَنُهُمْ لِمَا بَعْدَهُ اسْتِعْدَادًا، أُولَئِكَ الْأَكْيَاسُ (سنن ابن ماجه (2/ 1423)

"*Ya Rasulullah, bagaimanakah orang mukmin yang utama?" beliau menjawab: "Orang yang paling baik akhlaknya." Dia bertanya lagi; "Orang mukmin yang bagaimanakah yang paling cerdas?" beliau menjawab: "Orang yang paling banyak mengingat kematian, dan yang paling baik persiapannya setelah kematian, merekalah orang-orang yang cerdas.*" (HR. Ibnu Majah 2/1423 no. 4259)

Dari hadits ini, terdapat dua baromoter kecerdasan menurut Nabi ﷺ. Dua perkara tersebut adalah sering mengingat kematian dan yang paling siap berhadapan dengan hari setelah kematian. Oleh karenanya Allah ﷻ memerintahkan kita untuk memperhatikan apa-apa yang kita siapkan untuk hari esok (akhirat).

Dalam hadits yang lain Nabi ﷺ bersabda,

الكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ المَوْتِ، وَالعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ (سنن الترمذي (4/ 638)

"*Orang yang cerdas adalah orang yang menundukkan dirinya dan beramal untuk hari setelah kematian, sedangkan orang yang bodoh adalah orang jiwanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan-angan kepada Allah.*" (HR. Tirmidzi 4/638 no. 2459)

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah *rahimahullah* berkata,

دان نفسه: أى حاسبها (إغاثة اللهفان (1/ 78)

“*Menundukkan dirinya maksudnya adalah dia menghisab dirinya*.” (Ighatsatu Al-Lahfan 1/78)

Maksudnya adalah seseorang melihat kepada dirinya, mengecek amalan yang dia lakukan hari ini, dia menghisab dirinya sebelum dihisab oleh Allah ﷻ pada hari kiamat kelak.

Kematian merupakan perkara yang pasti dan tidak ada yang meragukan akan kedatangannya. Seluruh manusia pasti meyakini bahwasanya dia akan mati. Bahkan orang-orang musyrikin Arab dahulu yang diperangi oleh Nabi ﷺ, yang mereka mengingkari akan adanya hari kebangkitan, akan tetapi mereka yakin akan adanya kematian. Allah ﷻ berfirman,

زَعَمَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنْ لَنْ يُبْعَثُوا قُلْ بَلَى وَرَبِّي لَتُبْعَثُنَّ ثُمَّ لَتُنَبَّؤُنَّ بِمَا عَمِلْتُمْ وَذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (7)

“*Orang-orang yang kafir mengira, bahwa mereka tidak akan dibangkitkan*.” (QS. Ath-Taghabun : 7)

إِنْ هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ (37)

“*Kehidupan itu tidak lain hanyalah kehidupan kita di dunia ini, (di sanalah) kita mati dan hidup dan tidak akan dibangkitkan (lagi)*.” (QS. Al-Mu’minun : 37)

Begitu pula dengan orang-orang Atheis yang mengingkari adanya tuhan, mereka juga yakin bahwasanya ada yang namanya kematian dan mereka akan merasakannya. Maka bagaimana lagi dengan orang-orang yang beriman? Tentunya mereka lebih beriman dan yakin akan adanya kematian.

Akan tetapi kenyataannya, banyak orang yang yakin bahwasanya mereka akan mati, namun sikap dan perbuatannya

menunjukkan seakan-akan mereka tidak akan mati. Oleh karenanya Umar bin Abdul 'Aziz *rahimahullah* berkata,

ما رأيت يقينا أشبه بالشك من يقين الناس بالموت ثم لا يستعدون له، (تفسير القرطبي (10/ 64)

"*Aku tidak melihat sesuatu yang meyakinkan tetapi seakan diragukan oleh manusia seperti keyakinan manusia terhadap kematian karena mereka tidak mempersiapkannya.*" (Tafsir Al-Qutrhubi 10/64)

Maksudnya adalah kematian adalah perkara yang pasti dan tidak ada orang yang meragukannya. Akan tetapi sikap manusia tatkala menghadapi kematian tersebut seakan-akan menunjukkan bahwa kematian itu tidak akan datang, buktinya adalah manusia tidak memiliki persiapan. Maka jadilah kematian adalah perkara yang pasti namun seakan-akan itu perkara yang diragukan. Padahal Allah ﷻ telah memberikan banyak peringatan yang menunjukkan bahwasanya kita akan meninggal. Di antaranya adalah perubahan yang ada pada diri kita, sebagaimana firman Allah ﷻ,

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (21)

"*Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?*" (QS. Adz-Dzariyat : 21)

Dan Allah ﷻ telah berfirman,

وَجَاءَكُمُ النَّذِيرُ (37)

"*Dan telah datang kepadamu peringatan.*" (QS. Fathir : 37)

Sebagian ulama menafsirkan bahwa peringatan yang datang tersebut adalah uban yang ada di rambut kita. Intinya Allah ﷻ menjadikan manusia semakin lemah, kulit semakin keriput,

rambut semakin memutih. Jika itu telah terjadi, maka itu adalah peringatan dari Allah ﷻ bahwasanya kita sedang menuju kepada kematian.

Kalau sekiranya tubuh kita senantiasa muda, senantiasa sehat, mungkin kita akan merasa sombong dan lupa bahwa kita akan mati. Akan tetapi karena kasih sayang Allah ﷻ, maka Allah berikan kita peringatan dengan berbagai peringatan di antaranya adalah rambut yang memutih. Oleh karenanya Nabi ﷺ melarang seseorang untuk menyemir rambut dengan warna hitam. Rasulullah ﷺ bersabda,

غَيِّرُوا هَذَا بِشَيْءٍ، وَاجْتَنِبُوا السَّوَادَ (صحيح مسلم (3/ 1663)

"*Semirlah (rambut dan jenggot Anda) selain dengan warna hitam*." (HR. Muslim no. 2102)

Jika seseorang menyemir rambutnya dengan warna hitam, maka seseorang akan merasa muda terus. Sedangkan jika dia menyemir dengan warna yang lain, maka dia akan sadar bahwasanya asal rambutnya itu berwarna putih yang artinya dia telah menua dan akan meninggal dunia. Bagaimanapun seseorang berusaha untuk pergi ke tempat-tempat perawatan untuk mempercantik dirinya, namun tetap saja kulitnya akan keriput, dan tubuhnya akan melemah. Maka bagaimanapun seseorang yang sombong, tetap saja dia akan mencapi suatu titik yang bernama kematian. Dan kita semua sedang mengantri untuk mencapai titik tersebut untuk bertemu dengan Allah ﷻ, dan tidak di antara kita yang keluar dari antrian tersebut. Hanya saja tidak ada di antara kita yang tahu siapa yang berada di depan dan di belakang kita dalam antrean tersebut.

Para salaf juga telah mengingatkan kita akan hal ini. Di antaranya adalah perkataan Hasan Al-Bashri,

يا ابن آدم إنما أنت أيام فإذا ذهب يوم ذهب بعضك، ويوشك إذا ذهب بعضك أن يذهب كلك {فصل الخطاب في الزهد والرقائق والآداب (3/ 555، بترقيم الشاملة آليا)

"*Wahai anak Adam, sesungguhnya engkau adalah kumpulan hari-hari. Maka apabila telah pergi sebagian hari-hari, maka pergi pula sebagian dari dirimu. Dan dikhawatirkan jika telah pergi sebagian dari dirimu, maka akan hilang seluruh dari dirimu.*" (Fashal Khitab Zuhud, Raqaaiq, dan Adab 3/555)

Sesungguhnya seseorang itu ibarat umur. Semakin hari melewati diri seseorang, maka semakin dekat orang tersebut kepada Allah ﷻ.

Ali bin Abi Thalib juga pernah berkata,

إن الدنيا قد ترحلت مدبرة، وإن الآخرة قد ترحلت مقبلة، ولكل منهما بنون، فكونوا من أبناء الآخرة، ولا تكونوا من أبناء الدنيا فإن اليوم عمل ولا حساب، وغدا حساب ولا عمل (إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان (1/ 71)

"*Sesungguhnya dunia telah beralih ke belakang dan akhirat telah beralih ke hadapan (semakin mendekat –pent), pada tiap-tiap keduanya terdapat anak-anaknya (pengikutnya –pent). Maka jadilah pengkiut akhirat dan jangan jadi pengikut dunia. Sesungguhnya hari ini adalah untuk beramal dan tidak ada hisab, dan esok adalah hari penghisaban bukan lagi untuk beramal.*" (Ighatsatu Al-Lahfan 1/71)

Setiap hari, kita semakin meninggalkan dunia menuju akhirat. Sehingga akhirat semkain dekat dan dunia semakin menjauh. Sebagaimana kata Ali bin Abi Thalib *radhiallahu 'anhu* bahwa kalau sekarang seseorang masih bisa beramal, masih bisa

berangan-angan dan mewujudkannya. Jika ada di antara kita yang bercita-cita untuk menghafal juz 30, membangun masjid, ingin shalat malam tiap hari, maka cita-cita dan angan-angan tersebut masih bisa untuk dilakukan. Akan tetapi jika seseorang telah meninggal dunia maka tidak bisa lagi melakukan apa-apa. Oleh karenanya Allah ﷻ menyebutkan bahwasanya orang-orang yang sudah meninggal akan menyesal. Allah ﷻ berfirman,

يَقُولُ يَالَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي (24)

"*Dia berkata, "Alangkah baiknya sekiranya dahulu aku mengerjakan (kebajikan) untuk hidupku ini.*" (QS. Al-Fajr : 25)

Penyesalan tersebut akan diungkapkan oleh orang kafir maupun orang beriman. Orang-orang kafir jelas menyesal karena di hadapan mereka telah ada neraka jahannam dan mereka akan dilemparkan ke dalamnya, mereka menyesal kenapa dahulu tidak beriman. Para pelaku maksiat juga menyesal kenapa dahulu di dunia mereka bermaksiat kepada Allah ﷻ. Bahkan orang-orang yang beriman juga menyesal karena mengapa mereka sedikit beramal dan sedikit ibadahnya. Maka saat ini kita masih bisa beramal dan tidak ada hisab bagi kita, akan tetapi tatkala kita telah meninggal dunia maka yang ada hanyalah hisab dan tidak bisa beramal lagi.

Oleh karenanya kita harus sadar bahwa kehidupan kita ini hanya sementara. Maka kita hsrus mempersiapkan diri kita untuk bertemu dengan kehidupan kita yang sesungguhnya yaitu kehidupan setelah kematian. Karena Allah ﷻ telah berfirman,

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ (64)

"*Dan kehidupan dunia ini hanya senda-gurau dan permainan. Dan sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya, sekiranya mereka mengetahui.*" (QS. Ar-Rum : 64)

Kehidupan yang kita jalani saat ini adalah kehidupan yang semu. Dan kehidupan sesungguhnya dimulai tatkala seseorang meninggal dunia.

Kita harus sadar bahwasanya umur kita sesungguhnya tidaklah panjang. Rasulullah ﷺ bersabda,

أَعْمَارُ أُمَّتِي مَا بَيْنَ السِّتِّينَ إِلَى السَّبْعِينَ، وَأَقَلُّهُمْ مَنْ يَجُوزُ ذَلِكَ {سنن الترمذي (5/ 553)}

"*Umur umatku berkisar antara enam puluh sampai tujuh puluh tahun, dan sedikit di antara mereka yang melebihi itu.*" (HR. Tirmidzi 5/553 no. 3550)

Namun yang jadi perhatian kita adalah kematian tidak mensyaratkan harus tua. Banyak orang yang meninggal dunia dalam usia muda. Bahkan ada yaang masih bayi telah meninggal dunia, dalam janin juga ada yang telah meninggal dunia. Oleh karenanya seorang penyair berkata,

وكم من فتى امسى واصبح ضاحكا *** وقد أدخلت أرواحــهم ظلمــة القـبر

Betapa banyak anak muda yang masih tertawa di pagi dan petang hari, akan tetapi malam hari dia dimasukkan ke dalam gelapnya kubur

Demikian juga kematian tidak mempersyaratkan harus sakit terlebih dahulu. Banyak orang yang meninggal secara tiba-tiba dan tanpa di dahului sakit. Seorang penyair berkata,

وكم من صحيح مات من غير علة *** وكم من سقيم عاش حينا من الدهر

Betapa banyak orang sehat meninggal tanpa didhaului sakit. Betapa banyak orang sakit yang disangkan akan meninggal akan tetapi masih hidup

Betapa sering seseorang keluar dari rumahnya tanpa terbetik dalam benaknya bahwa dia akan meninggal dunia, akan tetapi tiba-tiba Allah ﷻ mencabut nyawanya. Dan kita tahu bahwa sebab-sebab kematian itu banyak. Seorang penyair berkata,

تعددت‌دحاو تومـلاو بابسألا

Terdapat banyak sebab-sebab yang mengantarkan pada satu tujuan yaitu kematian

Oleh karenanya hendaknya seseorang berusaha untuk mempersiapkan dirinya untuk hari akhiratnya. Karena Allah ﷻ berfirman,

وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (18)

"*dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahat Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan*." (QS. Al-Hasyr : 18)

Kehidupan kita saat ini adalah kehidupan yang semu, dan semua kita akan meninggal dunia. Akan tetapi yang menjadi perhatian kita adalah bagaimanakah kehidupan kita yang sesungguhnya di kampung akhirat? Sudahkah kita mempersiapkan untuk kehidupan kita yang abadi di akhirat kelak?

Ingatlah bahwa kesuksesan yang sesungguhnya adalah kesuksesan di akhirat, serta kerugian yang sesungguhnya adalah kerugian di akhirat pula. Allah ﷻ berfirman,

قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ (15)

"*Katakanlah, "Sesungguhnya orang-orang yang rugi ialah orang-orang yang merugikan diri mereka sendiri dan keluarganya pada hari Kiamat." Ingatlah! Yang demikian itu adalah kerugian yang nyata*." (QS. Az-Zumar : 15)

Percuma seseorang sukses di dunia, punya rumah banyak, punya mobil banyak, punya pakaian yang mewah, punya pembantu yang banyak, akan tetapi tidak sukses di akhirat. Sesungguhnya seluruh perbendaharaan dunia tersebut akan ditinggalkan dan tidak akan ada yang dibawa masuk ke kuburan. Lihatlah ke kuburan-kuburan, terdapat banyak model orang di bawahnya, ada yang mantan pejabat, mantan pimpinan perusahaan, orang miskin, dan yang lainnya. Akan tetapi mereka semua sama saat ini, seluruh jabatan mereka tanggalkan, seluruh harta mereka tinggalkan, dan yang tersisa hanyalah mereka dan amal mereka. Oleh karenanya saya ingatkan bahwa kesuksesan yang sesungguhnya adalah kesuksesan di akhirat. Jika sukses dunia dan akhirat bisa diraih, maka ini lebih bagus. Namun jika hanya salah satunya, maka sukseslah di akhirat, dan jangan sampai sukses di dunia namun merugi di akhirat.

Maka dari sini kita sadar tentang pentingnya pembahasan muhasabah. Para ulama menjelaskan bahwasanya muhasabah adalah langkah awal agar kita memperbaiki diri kita. Dan Ibnul Qayyim menjelaskan bahwa meninggalkan muhasabah adalah di antara sebab seseorang mudah bermaksiat kepada Allah ﷻ. Orang yang hilang dari dirinya muhasabah, maka dia akan terus berjalan menjalani hari-hari tanpa kepedulian, hingga akhirnya

mudah baginya terjerumus ke dalam kemaksiatan. Ibnul Qayyim mengatakan,

وترك المحاسبة والاسترسال، وتسهيل الأمور وتمشيتها، فإن هذا يؤول به إلى الهلاك، وهذه حال أهل الغرور: يغمض عينيه عن العواقب، ويمُشِّى الحال، ويتكل على العفو، فيهمل محاسبة نفسه والنظر فى العاقبة. وإذا فعل ذلك سهل عليه مواقعة الذنوب، وأنس بها، وعسر عليها فطامها، ولو حضره رشده لعلم أن الحمية أسهل من الفطام وترك المألوف والمعتاد. (إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان (1/ 82)

"*Meninggalkan muhasabah dan enggan mengevaluasi (membiarkan perkara berjalan begitu saja), dan menggampangkan terhadap suatu urusan urusan, maka hal ini akan mengantarkan seseorang kepada kebinasaan. Dan inilah kondisi orang-orang yang terperdaya. Yang mneutup mata dari berbagai akibat, larut dalam keadaan, dan dia bersandar bahwa Allah maha mengampun, hingga akhirnya melalaikan untuk memuhasabah jiwanya dan tidak melihat kepada akibat. Bila demikian, maka mudah bagi dia untuk terjerumus dalam dosa-dosa, dan dia tentram (menyukai) akan hal itu dan sulit untuk melepaskan diri dari dosa tersebut. Seandainya dia sadar, maka dia tahu bahwasanya pencegahan lebih mudah daripada meninggalkan sesuatu yang disukai dan biasa dilakukan*." (Ighatsatu Al-Lahfan 1/82-83)

Ibnul Qayyim mengatakan bahwa orang yang cuek, tidak peduli dengan hari akhirat, menggampang segala urusan, maka dia akan mudah terjerumus ke dalam kemaksiatan. Akhirnya orang yang terbiasa dengan maksiat tersebut akan jarang bermuhasabah. Maka ketika dia jarang menghitung-hitung makasiat yang dia lakukan, maka dia akan merasa bahwa maksiat yang dia lakukan masih sedikit, sehingga akhirnya dia terus berjalan di atas kemaksiatan.

Oleh karenanya tatkala seseorang memuhasabah dirinya, maka mudah bagi dirinya untuk meninggalkan kemaksiatan. Sedangkan jika dia tidak pernah bermuhasabah dan terjerumus dalam maksiat maka akan susah baginya untuk meninggalkan kemaksiatan tersebut.

Kemudian Ibnul Qayyim *rahimahullah* juga menyebutkan beberapa perkataan salaf tentang muhasabah. Di antaranya adalah perkataan Imam Ahmad dari Wahab *rahimahullah*. Beliau berkata,

مَكْتُوبٌ فِي حِكْمَةِ آلِ دَاوُدَ: حَقٌّ عَلَى الْعَاقِلِ أَنْ لَا يَغْفَلَ عَنْ أَرْبَعِ سَاعَاتٍ، سَاعَةٍ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهِ، وَسَاعَةٍ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ، وَسَاعَةٍ يَخْلُو فِيهَا مَعَ إِخْوَانِهِ الَّذِينَ يُخْبِرُونَهُ بِعُيُوبِهِ وَيَصْدُقُونَهُ عَنْ نَفْسِهِ، وَسَاعَةٍ يَخْلُو فِيهَا بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّاتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيُحْمَدُ؛ (محاسبة النفس لابن أبي الدنيا (ص: 30)

"*Telah tertulis dalam hikmah-hikmah keluarga Daud, bahwa wajib bagi seorang yang berakal agar tidak terlalaikan dengan empat waktu. Yaitu waktu dimana dia bermujat dengan Rabbnya, dan waktu dia menghisab jiwanya, dan waktu yang dia bersama dengan teman-temannya yang memberitahukan tentang kesalahan-kesalahannya dan jujur atas dirinya, dan waktu dia berdua antara dirinya dan kesenangan yang halal dan yang terpuji*." (Muhasabah An-Nafs – Ibnu Abi ad-Dunya 1/30)

1. Waktu bermunajat dengan Rabbnya

   Hendaknya seseorang memiliki waktu untuk bermunajat dengan Rabbnya. Dia meninggalkan segala perkara dunia, meninggalkan istri dan anak-anaknya, dan memiliih satu waktu dimana dia bermunajat kepada Rabbnya seperti dalam shalat-shalat sunnah, pada waktu sepertiga malam terakhir, dan waktu-waktu yang lainnya yang bisa dia sisihkan untuk bermunajat kepada Rabbnya.

2. Waktu bermuhasabah

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah *rahimahullah* mengatakan bahwa seorang mukmin harus menysihkan waktu dalam satu hari untuk dia menghisab dirinya. Karena hal itu akan memberikan pengaruh kepada dirinya. Oleh karenanya saya mengingatkan bahwa tidak perlu seseorang menyisihkan waktu satu jam yang akhirnya memotong waktu kerja Anda, akan tetapi saya meminta agar Anda menyisihkan waktu 3-5 menit pada waktu yang tepat seperti di sore hari, sebelum tidur, atau sepertiga malam terkahir (menjelang subuh), untuk bermuhasabah dan memikirkan dosa-dosa apa-apa yang telah dilakukan. Ketahuilah bahwa ini adalah sunnah yang sudah banyak ditinggalkan oleh orang-orang, padahal ini adalah wasiat para salaf untuk menghisab diri kita.

3. Waktu berkumpul dengan teman-teman

Tentunya yang dimaksud di sini adalah berkumpul dengan teman-teman yang baik. Teman-teman yang jujur dan mau mengur diri kita takala kita melakukan kesalahan. Bukan teman-teman yang hanya berbicara tentang hal-hal yang tidak bermanfaat dan tidak pernah mengingatkan kita akan akhirat. Ketika seseorang telah merasa angkuh dan sombong sehingga tidak ada lagi temannya yang mau menegurnya, maka sungguh dia berada dalam kebinasaan. Akhirnya tatkala dia terjerumus ke dalam kemaksiatan, tidak ada yang mau menegurnya.

4. Waktu bersenang-senang dengan cara yang halal

Maka perlu untuk kita bermuhasabah karena itu bisa memberikan faidah bagi diri kita. Kita yang sebelumnya masih

suka ghibah bisa jadi berhenti dengan muhasabah. Dan Allah ﷻ telah berfirman tentang dosa ghibah,

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ (12)

"*Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.*" (QS. Al-Hujurat : 12)

Maka cobalah tanya kepada diri kita, sudah berapa banyak orang yang kita ghibahi? Mungkin kita akan lupa karena kita tidak pernah muhasabah. Kalaupun ada sebagian yang kita ingat, maka pertanyaan selanjutnya adalah apa saja ghibah kita terhadap orang tersebut? Tentu mungkin kita lupa, tapi ingatlah bahwa sesungguhnya Allah ﷻ tidak lupa. Dosa ghibah tersebut tidak akan hilang dari catatan amal kita. Allah ﷻ berfirman,

يَوْمَ يَبْعَثُهُمُ اللَّهُ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا أَحْصَاهُ اللَّهُ وَنَسُوهُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ (6)

"*Pada hari itu mereka semuanya dibangkitkan Allah, lalu diberitakan-Nya kepada mereka apa yang telah mereka kerjakan. Allah menghitungnya (semua amal perbuatan itu), meskipun mereka telah melupakannya. Dan Allah Maha Menyaksikan segala sesuatu.*" (QS. Al-Mujadilah : 6)

Oleh karenanya jika kita tidak menghisab jiwa kita, maka kita akan terlepas untuk melakukan maksiat. Dan sebaliknya jika kita senantiasa menghisab diri kita, maka itu akan menjaga kita dari maksiat. Dan ingatlah bahwa Allah ﷻ telah berfirman tentang keadaan orang-orang di akhirat kelak,

وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَاوَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا (49)

"*Dan diletakkanlah kitab (catatan amal), lalu engkau akan melihat orang yang berdosa merasa ketakutan terhadap apa yang (tertulis) di dalamnya, dan mereka berkata, "Betapa celaka kami, kitab apakah ini, tidak ada yang tertinggal, yang kecil dan yang besar melainkan tercatat semuanya," dan mereka dapati (semua) apa yang telah mereka kerjakan (tertulis). Dan Tuhanmu tidak menzhalimi seorang jua pun.*" (QS. Al-Kahfi : 49)

Dalam ayat yang lain Allah ﷻ berfirman,

اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَى بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا (14)

"*Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada hari ini sebagai penghitung atas dirimu.*" (QS. Al-Isra' : 14)

Para hari kiamat nanti catatan amal kita akan terbuka, dan Allah memerintahkan kita untuk membacanya. Allah memrintahkan kita untuk menghisab amalan kita sendiri.

Oleh karenanya menghisab diri ini perlu untuk kita kerjakan. Tidak perlu kita bermuhasabah dalam waktu yang lama, cukuplah dengan 5-10 menit. Diwaktu itu kita mengingat tentang apa-apa yang kita telah lakukan hari ini. Dengan

menghisab diri, kita bisa memperbaiki diri kita. Jika kita salah, maka kita bisa segera beristighfar kepada Allah ﷻ, dan kita berharap dengan istighfar tersebut bisa menghapus dosa-dosa kita.

Umar bin Khattab *radhiallahu 'anhu* pernah menulis surat kepada pegawai-pegawainya. Umar menasihati mereka dengan berkata,

أَنْ حَاسِبْ نَفْسَكَ فِي الرَّخَاءِ قَبْلَ حِسَابِ الشِّدَّةِ، فَإِنَّهُ مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الرَّخَاءِ قَبْلَ حِسَابِ الشِّدَّةِ عَادَ مَرْجِعُهُ إِلَى الرِّضَا وَالْغِبْطَةِ وَمَنْ أَلْهَتْهُ حَيَاتُهُ وَشُغْلُهُ بِهَوَاهُ عَادَ مَرْجِعُهُ إِلَى النَّدَامَةِ وَالْحَسْرَةِ (شعب الإيمان (13/ 166)

"*Hisablah dirimu dalam kondisi lapang sebelum datang hari persidangan Allah yang berat. Barangisiaoa yang menghisab jiwanya dalam kondisi lapang sebelum datang hisab yang berat pada hari kiamat kelak, maka perkaranya akan kembali kepada perkara yang dia sukai, dan kesudahnhya adalah kebahagiaan. Dan barangsiapa kehidupannya melalaikan dia dari hisab, maka dia akan berujung pada penyesalan dan kesedihan*." (Syu'abul Iman 13/166 no. 10117)

Sungguh tidak ada yang melarang diri kita untuk kerja dan bermuamalah dengan dunia, akan tetapi sisihkanlah waktu untuk menghisab diri kita sebelum datang *yaumul hisab*.

Bagaimana Cara Kita Bermuhasabah?

Ingatlah bahwa muhasabah itu setiap hari dan bukan setahun satu kali. Semakin sering bermuhasabah maka akan semakin baik. Jika seseorang jarang bermuhasabah maka dia akan sulit untuk menangis tatkala shalat, tatkala bersendirian dengan Allah. Karena jarang bermuhasabah, seseorang tidak bisa

khusyu' dalam shalatnya karena tidak mengetahui berapa banyak dosa yang telah dia lakukan dan lupa bahwa bisa saja ruh dicabut secara tiba-tiba. Oleh karenanya perlu untuk menyisihkan waktu untuk bermuhasabah.

Bagaimana cara kita menghisab diri kita? Maymun bin Mihran berkata,

لَا يَكُونُ الْعَبْدُ تَقِيًّا حَتَّى يَكُونَ أَشَدَّ مُحَاسَبَةً لِنَفْسِهِ مِنَ الشَّرِيكِ لِشَرِيكِهِ (الزهد لهناد بن السري (2/ 580)

"*Tidaklah seorang hamba dikatakan bertakwa, hingga dia bersikap muhasabah kepada dirinya lebih besar daripada saat dia perhitungan dengan teman dagangnya*." (Az-Zuhd li-Hanad bin as-Sirri 2/580)

Dikatakan bahwasanya jiwa itu seperti teman dagang yang pengkhianat, sehingga kalau seseorang tidak hitung dengan detail, maka dia akan membawa pergi hartanya. Maksudnya adalah tatkala seseorang menghisab dirinya, hisablah secara detail. Karena jika seseorang tidak menghisab diri secara detail, maka bisa jadi dia akan dibawa kepada neraka jahannam. Detail maksudnya adalah ingatlah dengan baik-baik apakah benar diri kita tidak menzalimi orang lain? Apakah hari ini tidak ada hal-hal yang haram yang kita lihat? Apakah ada music yang kita dengarkan? Coba ingat kembali satu persatu apa yang telah kita lakukan, sebagaimana seseorang yang berusaha untuk kembali menghitung ulang uang dagangnya kepada teman dagangnya.

Ketahuilah bahwa Allah ﷻ menjadikan dalam jiwa kita tiga sifat;

Sifat yang pertama adalah jiwa yang mengajak kepada keburukan. Allah ﷻ berfirman,

وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (53)

"*Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang.*" (QS. Yusuf : 53)

Sifat yang kedua adalah jiwa yang mencela diri sendiri. Allah ﷻ berfirman,

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (2)

"*Dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri).*" (QS. Al-Qiyamah : 2)

Sifat yang ketiga adalah jiwa yang tenang. Allah ﷻ berfirman,

يَاأَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27)

"*Wahai jiwa yang tenang!*" (QS. Al-Fajr : 27)

Tiga sifat jiwa ini sering bergulat dalam diri seseorang. Oleh karenanya terkadang jiwa itu sering mengajak kepada kemaksiatan agar seseorang mengikuti hawa nafsunya. Oleh karenanya telah kita sebutkan bahwa Nabi ﷺ pernah bersabda,

الكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ المَوْتِ، وَالعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ (سنن الترمذي (4/ 638)

"*Orang yang cerdas adalah orang yang menundukkan dirinya dan beramal untuk hari setelah kematian, sedangkan orang yang bodoh adalah orang jiwanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan-angan kepada Allah.*" (HR. Tirmidzi 4/638 no. 2459)

Akan tetapi ada juga sifat dari diri manusia yang mulia yaitu sifat *lawwamah* (mencela dan menyesal). Oleh karenanya Allah bersumpah dengan menyebut sifat tersebut. Sifat ini akan

membuat seseorang mencela atas keburukan, dan menyesal atas kebaikan. Maksudnya adalah ketika jiwa melakukan keburukan, maka akan ada ketidaktenangan. Oleh karenanya Rasulullah ﷺ bersabda,

الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ، وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلِعَ عَلَيْهِ النَّاسُ (صحيح مسلم (4/ 1980)

"*Kebaikan itu ialah budi pekerti yang baik. Sedangkan dosa ialah perbuatan atau tindakan yang menyesakkan dada, dan engkau sendiri benci jika perbuatanmu itu diketahui orang lain*." (HR. Muslim 4/1980 no. 2553)

Karena ketidaktenangan itu maka seseorang akan mencela dirinya karena telah melakukan maksiat dan dosa. Jika seseorang masih memiliki jiwa yang seperti ini, maka dia masih memiliki jiwa yang baik. Kemudian juga di sisi lain, para ulamanya mengatakan bahwa jiwa ini bukan hanya mencela perbuatan yang buruk, akan tetapi juga mencela (menyesali) perbuatan yang baik. Contohnya adalah dia melakukan celaan dan penyesalan ketika dia melakukan amalan yang sedikit, ketika meninggalkan amalan yang sunnah, dan yang lainnya. Dan sifat ini akan hadir tatkala seseorang mau untuk bermuhasabah. Maka kalau kita telah terlatih untuk mencela (menyesali) diri kita atas perbuatan-perbuatan kita, maka kita berharap itu akan mengantarkan kita kepada derajat *Nafsu Al-Muthmainnah* (Jiwa yang tenang), yaitu jiwa yang selalu mengajak kepada kebaikan dan tentram dengan kebaikan-kebaikan yang ada.

Tujuan Muhasabah

Sebenarnya, tujuan dari muhasabah adalah agar diri kita mudah untuk dihisab pada hari kiamat. Sebelum kita dihisab oleh Allah ﷻ, maka kita menghisab diri kita terlebih dahulu. Oleh karenanya Umar bin Khattab berkata,

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا؛ فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ، وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ {يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ}. (محاسبة النفس لابن أبي الدنيا (ص: 22)

"*Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab, dan timbanglah diri kalian sebelum diri kalian ditimbang. Sesungguhnya akan mudah penghisaban kalian esok hari jika kalian menghisab diri kalian sekarang. Dan bersiaplah kalian (untuk dihisab oleh Allah) pada hari kiamat kelak. 'Pada hari itu kamu dihadapkan (kepada Tuhanmu), tidak ada sesuatu pun dari kamu yang tersembunyi (bagi Allah)' [QS. Al-Haqqah : 18].*" (Muhasabah An-Nafs – Ibnu Abi ad-Dunya 1/22)

Ketahuilah bahwa perkara yang Allah ﷻ akan tanyakan pada hari kiamat kelak sangatlah banyak. Perkara-perkara itulah yang harus kita hisab pada diri kita sebelum kita ditanya oleh Allah ﷻ. Contohnya adalah apa yang disebutkan dalam hadits Rasulullah ﷺ bahwa beliau bersabda,

لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ جَسَدِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ، وَفِيمَا وَضَعَهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ مَاذَا عَمِلَ فِيهِ {سنن الدارمي (1/ 453)}

"*Tidaklah kaki seorang hamba bergeser (dari tempat penantiannya) pada hari kiamat hingga ia ditanya empat perkara: tentang umurnya untuk apa ia habiskan, tentang badannya untuk apa ia gunakan,*

tentang harta dari mana ia dapatkan dan untuk apa ia belanjakan, serta tentang ilmu untuk apa ia amalkan". (HR. Ad-Darimi 1453 no. 556)

1. Di antara yang akan dihisab oleh Allah ﷻ pada hari kiamat kelak adalah tentang usia kita. Usia dan masa muda akan ditanya tentang kemana telah kita habiskan. Ingatlah bahwa Rasulullah ﷺ pernah bersabda bahwa di antara tujuh golongan yang akan mendapatkan naungan Allah ﷻ pada hari kaiamat kelak adalah,

سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ تَعَالَى فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لاَ ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ: وَشَابٌّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ،

صحيح البخاري (2/ 111)

   "*Ada tujuh (golongan orang beriman) yang akan mendapat naungan (perlindungan) dari Allah dibawah naunganNya (pada hari kiamat) yang ketika tidak ada naungan kecuali naunganNya. Yaitu; (di antaranya) Seorang pemuda yang menyibukkan dirinya dengan 'ibadah kepada Rabbnya.*" (HR. Bukhari 2/111 no. 1423)

   Masa yang seharusnya digunakan untuk bersenang-senang dan bermaksiat, akan tetapi dia melewatinya dalam rangka taat kepada Allah ﷻ. Oleh karenanya janganlah sia-siakan masa muda kita, karena hal tersebut akan ditanya oleh Allah ﷻ.

2. Di antaranya yang akan ditanya oleh Allah ﷻ adalah harta yang kita miliki, dari mana kita peroleh dan kita belanjakan untuk apa. Sebelum kita dihisab oleh Allah ﷻ, maka hisablah diri kita tentang harta kita. Apakah harta kita murni halal? Atau bercampur dengan yang haram?

Ataukah harta kita berasal dari pekerjaan yang menzalimi orang? Kalau seorang ustadz saja harus menghisab dirinya, bagaimana lagi dengan seorang pedagang? Kemudian setelah itu kita akan ditanya lagi, harta tersebut kemanakah kita habiskan? Apakah hal-hal yang kita belanjakan dengan harta tersebut adalah barang-barang yang perlu atau barang-barang yang digunakan untuk menyombongkan diri? Ini semua akan ditanya pada hari kiamat kelak oleh Allah ﷻ. Allah ﷻ berfirman,

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ (8)

"*Kemudian kamu benar-benar akan ditanya pada hari itu tentang kenikmatan (yang megah di dunia itu)*." (QS. At-Takatsur : 8)

3. Kemudian yang akan ditanya oleh Allah ﷻ adalah tentang ilmu seseorang. Hisablah diri kita tentang apa yang telah kita amalkan dari ilmu kita. Jangan sampai kita telah belajar ilmu agama bertahun-tahun, namun tidak ada perubahan sikap. Kemana ilmu yang dipelajari? Seorang istri yang telah lama belajar ilmu agama, namun masih suka membangkang kepada suami, kemana ilmu yang dipelajari? Begitupula dengan seorang suami yang telah belajar ilmu agama namun tidak bersikap baik terhadap istrinya, keamanankah ilmunya selama ini? Mana shalat malam kita? Mana sedekah kita? Padahal mungkin kita telah sering mendengar dalil-dalil akan keutamaannya. Bahkan yang tidak tahu ilmu agama juga akan ditanya alasannya untuk mengapa tidak mempelajarinya. Maka ingatlah, bahwa ilmu juga akan ditanya oleh Allah ﷻ.

Ini adalah di antara perkara-perkara yang Allah ﷻ akan hisab pada hari kiamat. Maka sebelum Allah ﷻ menghisab kita

tentang perkara-perkara ini, maka kita hisab diri kita terlebih dahulu. Karena jika kita menghisab diri kita saat ini, maka insyaallah hisab kita di akhirat akan mudah.

Diluar dari pada itu, yang akan dihisab oleh Allah ﷻ adalah mata kita. Mata kita akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah ﷻ. Hisab telinga dan mulut kita. Mungkin telah terlalu banyak ghibah dan namimah yang telah kita ucapkan dan telah kita dengarkan. Kemudianlah hisablah tangan kita yang senantiasa menulis di media-media sosial, karena apa yang kita tulis juga tercatat dan tidak akan hilang catatan tersebut dari catatan amal kita meskipun tulisan telah kita hapus dari media sosial kita.

Faidah Muhasabah

Terdapat banyak faidah jika seseorang menghisab dirinya. Ibnul Qayyim *rahimahullah* menyebutkan beberapa faidah dari muhasabah. Di antarnya adalah;

1. Mengetahui kekurangan diri

Manusia itu sering melihat kekurangan orang lain, namun sering lupa dengan kekurang diri sendiri. Maka tatkala Anda bermuhasabah, maka Anda akan tersibukkan dengan kesalahan-kesalahan Anda. Sehingga tatkala Anda telah disibukkan dengan kesalahan-kesalahan Anda, maka Anda tidak akan tersibukkan dengan kesalahan-kesalahan orang lain. Karena Anda akan berpikir bahwa diri Anda sendiri telah memiliki banyak kesalahan, sehingga Anda tidak tersibukkan dengan kesalahan orang lain. Orang-orang yang bermuhasabah mungkin akan sadar bahwa matanya telah banyak melakukan kesalahan, sementara Allah ﷻ telah berfirman,

يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ (19)

"*Dia (Allah) mengetahui (pandangan) mata yang khianat dan apa yang disembunyikan oleh hati.*" (QS. Ghafir : 19)

Mungkin sebelumnya kita merasa bahwa kita adalah orang yang salih dengan menjaga pandangan, akan tetapi tatkala kita bermuhasabah kita akan tahu bahwa ternyata kita selama ini tidak menjaga pandangan. Kemudian juga hisablah diri kita apakah kita ini anak yang berbakti kepada orang tua? Apa buktinya kita adalah anak yang berbakti? Mungkin setelah bermuhasabah kita akan sadar bahwa kita bukanlah anak yang berbakti. Oleh karenanya dengan menghisab diri, kita akan tahu kekurangan-kekurangan yang kita miliki, dan kita tidak akan tersibukkan dengan urusan orang lain.

2. Akan semakin banyak beistighfar dan bertaubat

Tatkala seseorang telah mengetahui aib-aibnya, maka itu akan memicu seseorang untuk beristighfar kepada Allah ﷻ. Dan istighfar tersebut benar-benar keluar dari hati yang paling dalam karena benar-benar menyesali perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan. Maka ketika kita tidak pernah menghisab diri kita, maka kita akan lalai dari beristighfar. Akhirnya dosa-dosa kita lewatkan seakan-akan tidak tercatat. Oleh karenanya seseorang yang sering menghisab dirinya akan semakin banyak beristighfar kepada Allah ﷻ.

3. Mengetahui kemuliaan dan Maha Baiknya Allah ﷻ

Setelah seseorang mengecek maksiat-maksiat yang telah dilakukan, maka seseorang akan tahu bahwa Allah ﷻ itu Maha Baik. Dia akan sadara bahwa meskipun dia bermaksiat dengan begitu banyaknya, Allah ﷻ masih memberikannya kenikmatan

dan karunianya. Maka dari situ seseorang akan tahu betapa luasnya rahmat Allah ﷻ, dan dia akan semakin cinta kepada Allah ﷻ karena kebaikan-kebaikanNya. Dengan bermuhasabah seseorang akan sadar betapa banyak maksiat yang dia lakukan namun Allah ﷻ tidak memberikan hukuman, Allah ﷻ hanya memberikan teguran kecil kepadanya. Oleh karenanya Allah ﷻ mengatakan,

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ (30)

"*Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri,* ***dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)***." (QS. ASy-Syura : 30)

4. Seseorang akan zuhud

Seseoorang senantiasa menghisab dirinya, maka dia akan zuhud. Dia akan siap untuk bertemu dengan hari akhirat sehingga dia tidak terlalu memperbanyak perkara-perkara yang akan menambah hisab bagi dirinya. Ketika dia telah diberikan karunia berupa mobil, maka dia tidak akan merasa butuh dengan mobil lain meskipun dia mampu membelinya, karena mereka khawatir hal tersebut hanya menambah hisab mereka di hari kemudian. Begitupula dengan harta-harta yang lain, mereka akan zuhud dan hanya memiliki yang diperlukan. Oleh karenanya orang yang menghisab dirinya, maka dia akan bersikap zuhud. Bukan berarti saya mengatakan bahwa jangan seseorang memiliki rumah yang bagus, kendaraan yang bagus karena Rasulullah ﷺ pernah bersabda,

أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ: الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ، وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ، وَالْجَارُ الصَّالِحُ، وَالْمَرْكَبُ الْهَنِيءُ (صحيح ابن حبان (9/ 340)

"*Ada empat perkara termasuk kebahagiaan; istri yang shalihah,* ***tempat tinggal yang lapang****, teman atau tetangga yang baik dan* ***kendaraan yang nyaman****.*" (HR. Ibnu Hibban 9/340 no. 4032)

Akan tetapi yang terpenting adalah seseorang bisa menjawab pertanyaan Allah tatkala segala hartanya dihisab. Karena saat ini banyak orang bingun mau dikemanakan hartanya, sehingga akhirnya mereka menambah koleksi rumah, mobil dan harta benda lainnya. Padahal mungkin mereka bisa menyalurkan hartanya untuk pembangunan masjid atau kegiatan sosial lainnya.

Bagaimana Agar Kita Semangat Bermuhasabah?

Di antara hal yang membuat kita semangat bermuhasabah adalah,

1. Yakin bahwa semakin banyak kita menghisab diri kita di dunia, maka hisab kita di akhirat akan ringan.

Ketahuilah bahwa yang dimaksud dengan *yaumul hisab* adalah hari persidangan (perhitungan). Pada hari itu akan diklasifikasikan antara amalan-amalan dosa dan amalan-amalan kebaikan. Dan yang menyidang pada waktu itu adalah Allah ﷻ. Ketahuilah bahwa pada hari itu adalah hari yang mengerikan, dimana dosa-dosa kita akan diungkap satu demi satu. Oleh karenanya barangsiapa yang senantiasa menghisab dirinya di dunia, maka akan semakin ringan hisabnya di akhirat sebagaimana perkataan Umar bin Khattab *radhiallahu 'anhu*,

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا؛ فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ، وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ {يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ}. (محاسبة النفس لابن أبي الدنيا (ص: 22)

"*Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab, dan timbanglah diri kalian sebelum diri kalian ditimbang. Sesungguhnya akan mudah penghisaban kalian esok hari jika kalian menghisab diri kalian sekarang. Dan bersiaplah kalian (untuk dihisab oleh Allah) pada hari kiamat kelak. 'Pada hari itu kamu dihadapkan (kepada Tuhanmu), tidak ada sesuatu pun dari kamu yang tersembunyi (bagi Allah)' [QS. Al-Haqqah : 18].*" (Muhasabah An-Nafs – Ibnu Abi ad-Dunya 1/22)

Orang-orang yang bermuhasabah itu ibarat orang yang kembali mengecek laporannya kembali sebelum akhirnya dia disidang.

2. Bergaul dengan orang-orang yang mengingatkan kita tentang akhirat.

Bergaul dengan orang-orang yang mau menegur kita tatkala kita memiliki kesalahan dapat membantu kita semangat dalam bermuhasabah. Caranya adalah mintalah kepada teman kita untuk menegur diri kita jika memiliki kesalahan. Kemudian tatkala teman kita telah mengur, maka hendkanya kita menerima dengan senang hati. Maka jika kita memiliki teman yang siap menegur kita dengan yang cara yang ma'ruf, maka peganglah teman tersebut. Karena dengan teguran tersebut akan membantu kita untuk bermuhasabah. Karena bisa jadi kita luput dari muhasabah karena terlalu banyak waktu memikirkan pekerjaan dan urusan dagang, sehingga akhirnya yang sering kita hisab adalah masalah hutang. Maka jangan sampai kita seperti orang kafir yang sebagaimana firman Allah ﷻ,

وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ (1) الَّذِى جَمَعَ مَالًا وَعَدَّدَهُ (2) يَحْسَبُ أَنَّ مَالَهُ أَخْلَدَهُ (3) كَلَّا لَيُنْبَذَنَّ فِي الْحُطَمَةِ (4)

"*Celakalah bagi setiap pengumpat lagi pencela, yang mengumpulkan harta dan menghitung-hitung, Dia mengira bahwa hartanya itu dapat mengkekalkannya, sekali-kali tidak, sesungguhnya dia benar-benar akan dilemparkan ke dalam Huthamah.*" (QS. Al-Humazah :1-4)

Oleh karenanya jika ada teman yang mau menegur kita, maka dia adalah teman yang baik. Teman yang seperti inilah yang seharusnya kita pegang erat. Dan bukan teman yang hanya bisa mengajak untuk ketawa dan ketiwi, ngobrol, makan dan yang lainnya yang mebuat kita lupa bermuhasabah.

3. Ziarah kubur

Kalau saat ini kita masih hidup dan bisa berangan-angan, maka kita masih bisa untuk menunaikan angan-angan tersebut. Akan tetapi jika kita telah meninggal dunia, maka selesailah segala angan-angan tersebut. Maka lihatlah kepada orang-orang yang telah meninggal dunia, mereka tidak bisa lagi beramal. Karena mereka telah berpindah kepada kehidupan yang hakiki, dan kehidupan dunia yang semu ini mereka telah tinggalkan. Dan ziarah kubur ini telah diperintahkan oleh Rasulullah ﷺ, beliau mengatakan,

زُورُوا الْقُبُورَ؛ فَإِنَّهَا تُذَكِّرُكُمُ الْآخِرَةَ (سنن ابن ماجه (1/ 500)

"*Ziarahilah kubur, sesungguhnya ia dapat mengingatkan kalian dengan akhirat.*" (HR. Ibnu Majah 1/500 no. 1596)

Dan Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa dianjurkan juga untuk mengunjungi orang yang sedang *sakratul maut*. Dengan melihat peristiwa tersebut akan membuat

seseorang membayangkan bahwa dirinya juga akan mengalami hal yang sama. Sehingga akhirnya dia mau untuk bermuhasabah.

4. Menghadiri majelis ilmu

Menghadrii majelis ilmu bisa mengingatkan kita kepada akhirat. Majelis ilmu akan menegur kita atas kesalahan-kesalahan kita. dan ingatlah bahwa ilmu itu bukan membuat seseorang semakin sombong. Melainkan ilmu itu membuat seseorang harusnya sadar bahwa diri ini memiliki banyak kesalahan. Jika seseorang belajar, namun menjadikannya sombong, maka sungguh niatnya dalam belajar itu salah. Begitupula sebaliknya, orang yang belajar dengan niat yang benar, maka dia akan semakin tawadhu, semakin sadar akan kesalahan, semakin sadar akan kebodohan, dan semakin sadar bahwa ilmu Allah itu sangatlah luas.

5. Berdoa kepada Allah ﷻ untuk dimudahkan untuk bermuhasabah,

Wallahu a'lam.